

Grön rehabilitering i planering

- Förebygga och behandla stress.

Green rehabilitation in planing

– How to prevent and treat stress disorders

Sara Bergström



Exempel på en restorative miljö i Alnarps rehabiliteringsträdgård (Foto: Sara Bergström, 2013-05-16)

Titel på Svenska: Grön rehabilitering i planering
- *Förebygga och behandla stress*

Titel på Engelska: Green rehabilitation in planning
- *How to prevent and treat stress disorders*

Sara Bergström

Handledare: Anna Peterson, anna.peterson@slu.se landskaparkitektur, planering och förvaltning. UNW C pctr

Examinator: Maria Kylin, maria.kylin@slu.se landskaparkitektur, planering och förvaltning. UNW C pctr

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Program/ utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2013

Serienamn : Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: grön rehabilitering, restorativa miljöer, folkhälsa, miljöpsykologi, rehabilitering, stress, utbrändhet, natur,

Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammandrag

Den psykiska ohälsan i form av stress ökar i Sverige idag och det är dags att göra någonting åt det. Forskare har visat på en stressreducerande effekt vid vistelse i vår gröna utemiljö.

Uppsatsen behandlar denna miljö och hur den kan användas för att förebygga och behandla psykisk ohälsa, som stress och utmattningssyndrom. Den tar upp det arbete som idag bedrivs inom grön rehabilitering, med grund i den forskning som har skett på Alnarp. Men även ett exempel på hur arbetet kan bedrivas på annan ort och med de förutsättningar som finns där.

Grahn och Stigsdotters forskning kring användandet av utemiljön i vardagen behandlas, så även Hartigs och paret Kaplans forskning om restorativa miljöer. I diskussionen förs sedan ett resonemang kring hur dessa inriktningar kan samverka, för att resultera i en bättre utemiljö som minskar stress och därmed leder till en bättre folkhälsa.

Nyckelord: grön rehabilitering, restorativa miljöer, folkhälsa, miljöpsykologi, rehabilitering, stress, utbrändhet, natur,

Abstract

In Sweden today mental illness increases, and it is time to do something about it. Researches have been able to show stress-reducing effects after visits in our green outdoor environment.

The essay deals with this environment and how it can be used, to prevent and treat mental illness such as stress and fatigue. It presents the work, which has been done on green rehabilitation at Alnarp. But also an example of how to proceed in another location and the conditions that exist there.

Grahn and Stigsdotters research about the use of green outdoor environment in everyday life will be discussed, as well as Hartig and the Kaplan couples research about restorative environments. Later on I will discuss, how these approaches can work together, to result in a better outdoor environment which reduces stress and can give us a better public health.

Key words: green rehabilitation, restorative environments, public health, environmental psychology, rehabilitation, stress disorders, fatigue, nature.

Förord

Uppsatsen tar upp vikten av gröna utomhusmiljöer i dagens samhälle och hur dessa kan användas för att förebygga och behandla stress. Stressrelaterad ohälsa blir idag allt vanligare och mycket av forskningen kring grön rehabilitering mot stress bedrivs på Alnarp. Jag tyckte därför att det var ett intressant ämne för mitt kandidatarbete.

Jag vill tacka min handledare Anna Peterson, som har hjälp mig att få struktur och överblick över mina tankar kring arbetet, samt bidragit med bra litteratur.

Jag vill tacka arbetsgruppen för pilotprojektet inom grön rehabilitering i Jönköpings län 2013-05-15. Här vill jag rikta ett särskilt tack till projektledare Kristina Ljungdahl, för ett intressant studiebesök och intervju.

Jag vill tacka Alnarps rehabiliteringsträdgård 2013-05-16, för ett spännande studiebesök i rehabiliterings trädgården.

Sist men inte minst vill jag tacka min medstudent Emilie Mattson, för kontinuerlig genomläsning och bra kommentarer.

Innehållsförteckning

Bakgrund	6
Mål och syfte	7
Frågeställning	7
Material och metod	7
Avgränsningar	8
Resultat	9
Förebygga stressrelaterad ohälsa med grön miljö	9
Vårt behov av grön miljö i vardagen	9
Restorativa miljöer	11
Användning av gröna miljöer i stressförebyggande syfte	13
Behandla stressrelaterad ohälsa med grön miljö	14
Behandling av stressrelaterad ohälsa med grön rehabilitering	14
Arbetet i Alnarps rehabiliteringsträdgård	16
Care farms (naturunderstödd rehabilitering på landsbygd)	17
Grön rehabilitering efter befintliga förutsättningar	18
Diskussion och slutsatser	22
Avslutande reflektioner	24
Källförteckning	25
Otryckta källor	25
Tryckta källor	26
Bilaga med intervjufrågor	27

Inledning

Bakgrund

Det är känt sedan långt tillbaka i tiden att vistelse i park och natur förbättrar rehabiliteringsprocessen. Många människor söker sig dessutom till avskilda utomhusmiljöer när de känner sig stressade eller nere (Marcus i Abramsson, Tenngart, 2003 s 21). Enligt Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter känner sig människor mindre stressade vid kontinuerlig användning av stadens grönområden och utformningen av dessa blir därmed väldigt viktig (Grahn och Stigsdotter i Abramsson, Tenngart, 2003 s23).

Man vet att både parker och naturområden kan ha denna effekt på vår hälsa, men det är främst de inslag naturområdena har att erbjuda i form av vegetation, vatten och djur som har positiv effekt (Marcus i Abramsson, Tenngart, 2003 s 11 och 21).

Steven och Rachel Kaplan menar att vistelse i naturen ger oss möjlighet till återhämtning genom en vaken vila, eftersom de intryck vi får till största del hanteras av den spontana uppmärksamheten (Abramsson, Tenngart, 2003 s19). Detta till skillnad från vistelse i stadsmiljö, som för oss upplevs onaturligt och otryckt, vilket gör att vi förbrukar för mycket av vår riktade koncentration som är väldigt energikrävande (Abramsson; Tenngart, 2003 s19 enligt Kaplan, Ulrich).

Svenska dagbladet skrev i februari i år att *“Psyisk ohälsa har blivit den överlägset vanligaste orsaken till sjukskrivningar. Nästan fyra av tio sjukskrivna har den diagnosen och det är framför allt bland kvinnor mitt i livet som den psykiska ohälsan ökat kraftigt”*. (Mellgren, 2013 [online])

Men vad är då stress? Enligt Hans Selye som har myntat begreppet är det *“kroppens fysiologiska reaktion vid påfrestning”*. (Cullberg, 1984) Vid långvarig stress kommer olika psykosomatiska symtom, till exempel sömnstörning och irritabilitet (Cullberg, 2001, s 57-58). Efter långvarig kronisk stress utan möjlighet till tillräcklig återhämtning kan utmattningssyndrom utvecklas. Om tid ges för återhämtning klarar man för det mesta av att hantera stress. Symtom på utmattningssyndrom är bland annat fysiska symtom som till exempel värk, samt andra symtom som sömnstörning, irritabilitet, koncentrationssvårigheter och påtaglig brist på psykisk energi (Vårdguiden, [online] 2013-05-26).

Sedan 1980 har man bedrivit forskning på Alnarp, som har visat på en tydlig koppling mellan vistelse och aktivitet i natur och parker och en positiv inverkan vid återhämtning från stress (Abramsson, Tenngart, 2003 s11). Fram till nu, har det bedrivits arbete med grön rehabilitering, som är en rehabiliteringsform där vistelse i naturen ingår som en del i behandlingen av bland annat patienter med utmattningsdepression (Sundberg, 2013 muntligen).

I Jönköping har man precis startat ett samarbete inom grön rehabilitering med naturbruksgymnasierna, där man arbetar med personer, med olika stressrelaterade diagnoser (Ljungdahl, 2013 muntligen).

Mål och Syfte

Målet med arbetet är att ta reda på hur man kan arbeta med gröna miljöer för att förebygga och behandla stressrelaterad ohälsa. Jag vill ta reda på hur gröna miljöer kan användas stressförebyggande i vardagen, samt i behandling av personer med utmattningsdepression genom grön rehabilitering. Samt om dessa två delar till viss del kan integreras och kunskapen användas för utformningen av vår bostadsnära utomhus miljö, för att motverka stress.

Syftet är att undersöka och försöka tydliggöra hur man kan använda sig av gröna miljöer för att förebygga och behandla stressrelaterad ohälsa.

Frågeställning

Vilken inverkan har gröna miljöer på stress och hur kan de användas för att förbygga och behandla stress och psykiskt mående?

Material och metod

Jag har gjort en litteraturstudie, till vilken jag har använt mig av bibliotekets söktjänst Primo och Google scholar för att hitta relevanta artiklar och böcker om mitt ämne. Här har jag sökt på ord som grön rehabilitering, restorativa miljöer, public health och environment and public health. Jag har även sökt på personer som jag vet har skrivit mycket om ämnet, som Kaplan, Grahn och Stigsdotter. Jag har valt att fokusera på forskning av Patrik Grahn, Ulrika K. Stigsdotter, Rachel och Stephen Kaplan och Terry Hartig. Jag har analyserat och diskuterat litteraturen ur ett förebyggande, respektive behandlande perspektiv sett till stressrelaterad ohälsa.

Utöver detta, har jag gjort ett studiebesök i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Besöket tog ca en och en halv timme och bestod i en rundvandring i grupp, tillsammans med andra studenter. Denna leddes av Anna Sundberg och Frederik Tauchnitz, som båda ansvarar för skötseln av de gröna miljöerna, samt är delaktiga i vården. Under rundturen berättade de om arbetet med stressrelaterad ohälsa som har bedrivits där under ca tio år, men nu är avslutat. Eftersom de var ett besök i grupp, så hade jag inte skickat några frågor till dem i förväg. Men jag fick möjlighet att ställa frågor till dem under rundturen, samt se de olika miljöerna som de har arbetat med. Denna information har jag sedan använt som komplement till det Patrik Grahn har skrivit om Alarps rehabiliteringsträdgård. Jag har även gjort ett studiebesök på Tenhults naturbruksgymnasium i Jönköpings län. Här driver de sedan slutet av januari i år ett pilotprojekt med grön rehabilitering, med inriktning mot stressrelaterad ohälsa. Under mitt besök som tog lite över en timma, fick jag träffa Kristina Ljungdahl som är projektledare och arbetsterapeut, Bove Åkesson som är psykolog, James Chadwick som är trädgårdsmästare och Sofia Carlsson som är smådjurinstruktör. Jag hade skickat ett antal frågor till dem i förväg. Dessa använde jag som mall för intervjun, som i övrigt flöt fritt vartefter olika saker kom upp.

Intervjun genomfördes dels som en gåtur med samtliga informanter, där jag fick möjlighet att se de olika miljöerna med djur och växter. Intervjun avslutades sedan inomhus, vilket gav upphov till en bra struktur.

Avgränsningar

Jag har valt att inrikta mig mot hur gröna miljöer kan användas för att förebygga och behandla stressrelaterade åkommor. Jag har därför valt att inte gå in någonting på det arbete med strokepatienter som man bedriver i Alnarps rehabiliteringsträdgård idag. Jag har även valt att dra en gräns vid det rehabiliteringsarbete som bedrivs med djur. Detta nämns, då det är en viktig del av behandlingen, men jag har valt att inte gå vidare med det då det vore en uppsatts i sig. Uppsatsen begränsar sig till att behandla användandet av grönmiljöer i i-länder, detta eftersom fakta som jag har hittat behandlar Europa, USA och Japan.

Förebygga stressrelaterad ohälsa med grön miljö

Vårt behov av grön miljö i vardagen

Enligt Grahn och Stigsdotter kompenserar människor i regel inte bristen på grönyta i sin närmiljö, genom att besöka större parker eller naturområden. Detta samtidigt som deras forskning visar att stadsbor som regelbundet använder sig av stadens grönmiljöer, känner sig mindre stressade. Det är främst den kravfria bostadsnära utemiljön som blir en del av vardagsmiljön och hämmar stress (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid.1). De frågar sig här om offentliga grönytor kan ha en inverkan på stadsbornas känsla av stress och minska andelen personer som drabbas av utmattningsdepression.

Så länge det finns möjlighet till återhämtning så klarar vi människor generellt sett av perioder med mer eller mindre stress.

Grahn och Stigsdotter har arbetat utifrån hypotesen, att man med en bra landskapsplanering, kan skapa en restorativ (*återhämtande*) och avstressande vardagsmiljö, för stadsborna. De menar att arbetet för en bättre folkhälsa och belysandet av problemet borde vara en del av stadsplanerarnas uppgifter. De tycker sig se en stor vikt i utemiljöns design och innehåll för att den ska ge möjlighet till återhämtning från stress. (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 4).

Grahn och Stigsdotter har genomfört en studie, där de har fokuserat på stadsbornas vardagssituation i Sverige och haft som mål att mäta förekomsten av stress. Detta i relation till uppgifter som kön, ålder ekonomi, hemmiljö och tillgänglighet till trädgård. Men även vad folk har för vana av att besöka offentliga grönmiljöer. Genom dessa undersökningar ville de se hur de olika faktorerna relaterade till varandra. (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 4). De utvalda städerna skiljer sig åt i storlek och karaktär, som till exempel universitetsstäder och industristäder. De delade även in varje stad i olika områden, som centrum och mer eller mindre perifera delar (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 5).

I undersökningen har man låtit begreppet urban offentlig grönyta få en rätt bred betydelse. Här har man innefattat alla sorters grönytor i staden, eller i direkt anslutning till den.

Studien utformades så att frågorna riktade sig mot stressrelaterade hälsoproblem. Allt från den landskapsarkitektritade parken till naturmiljöer. Genom svaren i frågeformuläret, kunde de se en tydlig indikation på vikten av grönområden för stadsbornas hälsa. På frågan "*What would you recommend a close friend to do if he or she felt stressed and worried?*" (Grahn och Stigsdotter, 2005, sid. 6), så var det huvudsakliga förslaget att personen skulle gå på en skogspromenad. Därefter kom rådet att lyssna på avkopplande musik, där även de ljud som förekommer naturligt i en lugn park, kan upplevas som musik och ha en positiv inverkan på stress och oro. På tredjeplats kom sedan att besöka en lugn park för att vila (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 7).

Grahn och Stigsdotter har undersökt hur många timmar per år, personer i olika ålderskategorier använder sig av offentliga grönytor i Sverige. De kunde inte hitta någon koppling mellan kön, social-ekonomiskstatus och användandet av offentliga grönmiljöer (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 8). De kunde däremot se att användande av offentliga

grönmiljöer påverkade känslan av stress. Undersökningen visar att de personer som kände sig minst stressade besökte offentliga grönmiljöer oftare, än de som kände sig mest stressade. De kunde även se en koppling mellan känslan av stress och en önskan om att besöka offentliga grönmiljöer oftare (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid.10).

Grahn och Stigsdotter frågar sig varför människor, som känner sig stressade inte utnyttjar våra offentliga grönområden i en större utsträckning, när de själva har en önskan om att göra det. De huvudsakliga orsakerna sades vara tidsbrist och avståndet till ett grönområde. De menar att det är möjligt att tid och avstånd hänger samman. Det tar tid att gå till ett grönområde, vilket kan vara avgörande för hur folk väljer att använda sin fritid. Men de ser även känslan av utsatthet som kan upplevas i en park som en möjlig orsak. Utsattheten upplevs som starkast på kvällen när det är mörkt. Detta medför problem, eftersom det är under denna tid på dygnet som de flesta har tid att besöka parken. Deras undersökning visar att ju närmre personerna har till ett grönområde, desto oftare besöker de det och känslan av stress minskar. Andelen besök kan kopplas till avståndet mellan park och bostad. Ju längre avstånd, desto färre besök i genomsnitt (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 12).

De har även undersökt om behovet av att besöka offentliga grönmiljöer skiljer sig beroende på om man bor i innerstaden eller förorten. Resultatet visade att det inte var någon skillnad. Däremot så kände sig innerstadsborna mer stressade, än förortsborna. Detta samtidigt som de besöker offentliga grönmiljöer mer sällan. Undersökningen visade att personer som inte hade en egen trädgård, heller inte kompenserade detta genom att besöka offentliga grönmiljöer (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 13). De menar att återhämtningen står i relation till avståndet mellan hem och grönmiljö, ju närmre man har till en grönmiljö desto lättare tycks det vara för människor att återhämta sig.

Den offentliga grönmiljön tillhandahåller en resurs, som samtliga grupper i undersökningen uttryckte ett behov av (Grahn och Stigsdotter, 2003 sid. 14). Deras forskning visar även att vetskapen om att man har tillgång till en öppen grönyta har samma stressreducerande påverkan som ett faktiskt användande av gröna miljöer. (Grahn och Stigsdotter 2003 sid. 15). Detta stöds även av Kaplan, Kaplan och Ryan, som menar att det inte är nödvändigt att befinna sig i den restaurativa miljön, för att återhämta sig. Samt att även ett väldigt kort besök kan ha positiva effekter (Kaplan, Kaplan, Ryan, 1998, sid. 67).

Grahn och Stigsdotter frågar sig vilken påverkan utsikten över en trädgård genom ett fönster har för stress?

Enligt Kaplan, Kaplan och Ryan kan man tillgodogöra sig flera av den restaurativa miljöns fördelar genom att ha utsikt över miljön, förutsatt att den uppfyller vissa krav på karaktärer. Ibland kan det räcka med ett enda träd, som visar årstidernas gång, annars en liten trädunge, naturmiljö eller trädgård. Detta kan hjälpa tankarna att vandra iväg och släppa alla krav för stunden. Utsikten genom ett fönster ha visat sig a positiv effekt på vår hälsa både hemma, på jobbet samt i sjukhus och fängelsemiljöer (Kaplan, Kaplan, Ryan, 1998 sid. 76-77).

Om man besöker urbana grönmiljöer, så tar man till sig information både visuellt och med hörseln. Denna information tycks påverka både våra primitiva reflexer och mer komplicerade kognitiva center (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 16).

Hartig tar upp paret Kaplans teorier om fascination (*spontan uppmärksamhet*) (Paret Kaplan i Hartig, 2005 sid. 270). Paret Kaplan tillsammans med Ryan, menar att det finns olika sorters

fascination. En utav dessa varianter är vad de kallar tyst fascination. Denna kan ofta få tillfälle att träda fram under vistelse i naturliga miljöer och ger möjlighet till tankar och funderingar. Denna fascination kan nås både genom aktivitet som till exempel trädgårdsarbete eller ett speciellt tillfälle. Det finns många tillfällen som vi kan ta tillvara på för att tillgodogöra oss den tysta fascinationen, bara genom att stanna upp och se naturen runt omkring oss (Kaplan, Kaplan, Ryan, 1998, sid. 69-70). De menar att koncentration på någonting som man finner ointressant kräver en ansträngning, eftersom personen hela tiden måste bortse från intressantare saker. Detta leder till att förmågan på sikt töms ut. Paret Kaplan menar att denna förmåga kan återfås genom spontan uppmärksamhet (Paret Kaplan i Hartig, 2005, sid. 270) *”vilket paret Kaplan förutsätter sker utan ansträngning och med obegränsad kapacitet”*. (Hartig, 2005) Men det räcker inte med enbart spontan uppmärksamhet för återhämtning, utan man behöver även distans till sitt vanliga arbete och ibland även miljöombyte. Det är även viktigt att personen kan förstå sin omgivande miljö, samtidigt som den är tillgänglig för återhämtning och utforskande. Samt att miljön stämmer överens med vad personen, vill, kan och måste göra (Hartig, 2005, sid. 271) Enligt Hartig menar paret Kaplan att naturmiljöer stämmer bäst in på dessa förutsättningar, då det är lätt att stänga ute omvärlden och de är *”rika på inslag och händelser, som människor är biologiskt betingade att uppfatta som fascinerande”*. (Hartig, 2005)

Dagliga uteaktiviteter hjälper till att förebygga psykisk och fysisk stress. Naturligt dagsljus påverkar vår stressnivå genom våra hormoner och biologiska klocka, samtidigt som det minskar ångest och oro. Vistelse i naturen stimulerar våra sinnen och minskar andelen stresshormoner (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 16).

Natur och offentliga urbana grönmiljöer kan erbjuda oss samtliga ovanstående positiva effekter, antingen tillsammans eller var för sig (Grahn och Stigsdotter, 2003 sid.16). Grahn och Stigsdotter menar att svagheten i deras undersökning är att resultatet enbart ger en bild av hur det ser ut i städer i Sverige. Detta menar de är en svaghet eftersom Sverige (*vid tillfället för undersökningen*) tillsammans med Norge skiljer sig en del från resten av världen med de högsta jämställdhetsnivåerna sett till kön och socioekonomiska omständigheter. De menar att det är viktigt att fortsätta med den här typen av undersökning även i andra kulturer (Grahn och Stigsdotter, 2003, sid. 16). Att man istället för att spendera så mycket pengar på behandling av stress, skulle kunna avsätta en del till parker och naturmiljöer i staden som kan förebygga stress.

Restorativa miljöer

Enligt Terry Hartig har alla människor behov av regelbunden återhämtning av energi och fokuseringsförmåga. Detta sker inte bara under sömnen, utan även i vaket tillstånd, genom olika sorters aktiviteter (Hartig, 2005, sid. 263). Detta sker då oftast i så kallat restorativa miljöer, som underlättar för återhämtningen. En restorativ miljö, är en naturlig miljö, med vegetation och/eller vatten som dominerande inslag. Här ska det inte finnas några störningsmoment, utan naturen ger möjlighet till avkoppling och välbefinnande och verkar förebyggande mot stress (good garden hälsoträdgårdar, [online], 2013-05-26 ; Hartig, 2005,

sid. 264). Restorativa miljöer främjar återhämtningen, tillskillnad från miljöer som enbart medger den (Hartig, 2005, sid. 266). De restorativa fördelarna kan uppnås även om en person inte har haft för avsikt att ta del av dem. Men det kan ta ett tag innan de positiva förändringarna märks (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, sid. 67).

Hartig menar att det finns en skillnad mellan restorativa miljöer och rehabilitering. Restorativa miljöer har i allmänhet en större bredd, eftersom de behandlar vår vardagliga miljöanpassning (Hartig, 2005, sid. 265) samtidigt som de kan *"tjäna terapeutiska eller rehabiliterande syften"*. (Cimprichs i Hartig, 2005, sid. 265)

Hartig menar att det är underförstått att det krävs en kontrasterande miljö som upplevs som krävande, för att en miljö ska vara restorativ, eftersom det är när vi upplever kontrasten mellan de olika miljöerna som det blir möjlighet till återhämtning (Hartig, 2005, sid. 266). Hartig menar även att stadsmiljöer i sig kan skapa ett behov av återhämtning, vilket blir problematiskt i dagens samhälle där så många människor bor i just dessa miljöer. Detta samtidigt som det kan vara svårt att ge alla stadsbor tillgång till återhämtande naturmiljöer, eftersom det är flera olika intressen som vill åt marken. Han tycker att beslutsfattarna borde upplysas om naturområdenas sociala och psykologiska vikt (Hartig, 2005, sid. 268).

Kaplan, Kaplan och Ryan betonar vikten av natur i en rekreativ miljö. En naturlig plats kan variera i storlek, liksom engagemanget, som kan vara allt ifrån plantering, till en promenad, eller bara blicka ut över naturen från ett fönster. De menar även att besök i restorativa miljöer kan få tankarna att klarna och gör det lättare att ta sig an koncentrationskrävande utmaningar (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, sid. 67)

De menar att de bästa förutsättningarna för restorativ återhämtning sker, när en person känner sig trygg och kan slappna av i den miljö där hen befinner sig (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, sid. 68). De menar att restorativa miljöer tillåter ögat att fokusera på saker som inte kräver någon direkt ansträngning, men ändå är fascinerande och inbjudande. I en sådan här miljö blir det lätt för tankarna att vandra iväg. Denna mentala vandring underlättas dessutom om miljön ger sken av att fortsätta i en större utsträckning än den egentligen gör. Detta innebär att det är platsens utformning och inte dess storlek som är det centrala. Är ytan för stor med avsaknad av en tydlig struktur och intressanta inslag så kan det istället hämma de restorativa fördelarna. Här utgör den Japanska trädgården ett bra exempel, med sina böjda gångar, siktlinjer och små detaljer, där utformningen hindrar en från att få en överblick över hela trädgården på en gång (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, sid. 72). Platsen kan hägnas in för att slippa distraherande inslag. En inhägnad fungerar avgränsande mot andra ytor samtidigt som platsen blir mer privat. Genom att skapa en känsla av inhägnad kan man bli av med mycket av det kringliggande bullret och andra störningsmoment. Detta kan man göra genom att arbeta med växtmaterial, för att ge platsen en känsla av golv, väggar och tak. Eller genom att dela in större utrymmen i mindre rum. Men man kan även åstadkomma detta utan att hägna in platsen, genom att skapa någonting som drar betraktarens uppmärksamhet till sig så att allt runt omkring glöms bort (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, sid. 73-74). På detta sätt kan platsen tydliggöras och tankarna får möjlighet att vandra iväg. Dessa inslag är viktiga för möjliggörandet av den restorativa platsen. Men även designen och underhållet av platsen är av stor vikt, som vilka material som återfinns på platsen. För att miljön ska upplevas som restorativ, så ska materialen vara av ett naturligt inslag på platsen och inte dra uppmärksamhet

till sig (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, sid. 75).

Hartig har gjort undersökningar på blodtryck och koncentrationsförmåga hos personer som har fått ta promenader i naturmiljö, respektive stadsmiljö. När personerna sedan fick genomföra ett uppmärksamhetstest, visade detta på en liten förbättring i naturgruppen och en avsevärd försämring i stadsgruppen. Blodtrycket återgick dock till ungefär samma nivå (Hartig, 2005, sid. 276). Enligt Hartig kan man hitta inspiration till dagens teorier om restaurativa miljöer hos Frederick Law Olmsted, som var verksam i USA under senare delen av 1800-talet. Han pekade på kopplingen mellan kraven från arbetslivet, hemarbetet och bristen på rekreation och hur detta medförde känslor och sinnestillstånd som vi idag kopplar till psykisk stress eller mental utmattning. Enligt Hartig, nämnde Olmsted flera saker som medger återhämtning, så som luftombyte, ett förändrat vardagsliv och lättnad från vardagliga bekymmer, men framförallt imponerande naturscenerier (Olmsted i Hartig, 2005, sid. 267).

Användning av gröna miljöer i stressförebyggande syfte

Vid Chiba University i Japan har professor Yoshifumi Miyazaki forskat på så kallad *shinrin*, det vill säga (skogs) terapi. Han anser att våra stressnivåer ständigt är för höga samt att vårt sympatiska nervsystem är överstimulerat, eftersom vi lever i ett urbaniserat samhälle medan våra fysiologiska funktioner fortfarande är anpassade till naturen. Vi borde vara anpassade till vår naturmiljö eftersom det är där vi har levt under större delen av vår evolution (Miyazaki, utan årtal, sid. 3). Miyazaki menar att vi behöver få ner våra stressnivåer till en nivå som vår kropp är anpassad att klara och att vi kan lyckas med detta genom att använda "nature therapy".

Genom "nature therapy" (där *shinrin* (skogs) terapi ingår) kan vi minska stressen och därmed få ett bättre immunförsvar, som håller oss friska (Miyazaki, utan årtal, sid. 3).

För att undersöka effekten av *shinrin* (skogs) terapi genomförde Miyazaki en undersökning med medelålders män som arbetade på företag i Tokyo, vars enda hälsoproblem var brist på energi och sänkt immunförsvar. Först undersöktes personernas immunförsvar, därefter fick de besöka en *shinrin* terapistation. Här fick de gå i skogen två timmar den första dagen och fyra timmar den andra dagen. Efter den andra dagen hade de celler som indikerar ett bra immunförsvar ökat med 56% och under kommande månad låg nivån kvar på 23% över den ursprungliga nivån som mättes före försöket (Miyazaki, utan årtal sid. 4).

Miyazaki anser att människor har möjlighet att återhämta sig i naturmiljöer som till exempel en skog och att detta är ett resultat av synkroniseringen mellan människa och natur. Genom att närma oss naturen, har vi lättare att se vår potential som människor och slappna av (Miyazaki, utan årtal, sid. 4). För att kunna bekräfta *shinrin* (skogs) terapins lugnande fysiologiska effekt genomfördes en undersökning på frivilliga personer vid 23 olika *shinrin* terapi stationer mellan år 2005-2008. Här mättes bland annat nivåerna av stresshormonet kortisol i deltagarnas saliv och deras blodtryck.

Sedan undersökningens genomförande (2008) planerar man att anlägga 50 nya *shinrin* terapistationer under de kommande fem åren och under en tioårsperiod finns det planer på att anlägga 100 stycken i olika delar av Japan. Detta kommer även att medföra en bättre skötsel

och återupplivning för de Japanska skogarna. Miyazaki menar även att detta kommer att reducera sjukvårdskostnaderna eftersom miljöerna kommer att förebygga stress (Miyazaki, utan årtal, sid. 8).

Behandla stressrelaterad ohälsa med grön miljö

Behandling av stressrelaterad ohälsa med grön rehabilitering

I sin text Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar skriver Patrik Grahn att *"Nutida terapeutiska trädgårdar är anlagda, med speciellt syfte att läka och rehabilitera; trädgårdsterapi handlar om att ett team av terapeuter behandlar en patient, där trädgården är det främsta verktyget i behandlingen"*. (Grahn, 2005, sid. 245) Men detta är inte något nyligen påkommet. Flera sjukhus och sanatorier från 1800- till 1900-talet är placerade på landsbygden och även kurorter och brunnsorter anlades i natursköna miljöer. Trädgårdsarbete ansågs ha positiva effekter på patienter som led av depression och mentala sjukdomar. I terapin ingick det ofta att patienten skulle ägna sig åt motion och arbete i naturen eller trädgården. Patienterna skulle distansera sig från sina liv och sig själva, genom trygghet och fysisk aktivitet (Palmborg i Grahn; Grahn, 2005, sid. 246).

Under första världskriget upptäcktes det i England och USA att trädgårdsaktiviteter kunde användas, för att behandla posttraumatisk stress. Under de krig som sedan följde, utvecklades detta ytterligare. Det upptäcktes att behandlingen gav positivt resultat på både psykiska åkommor som till exempel depression som på somatiska åkommor som till exempel värk. Behandlingen breddades sedan under 1950-1960-talet (Grahn, 2005 sid. 247). Under den tidigare delen av 1900-talet ansåg flera läkare att både arbete i trädgården och perceptionen av den kunde användas i medicinskt syfte. Dessa delar separerades sedan under 1900-talet andra hälften i odlingsterapi och helande trädgårdar (Grahn, 2005, sid. 247).

Vid anläggandet av Alnarps rehabiliteringsträdgård ville forskarna *"länka samman teorier om odlingens respektive trädgårdsrummets hälsofrämjande effekter under beteckningen trädgårdsterapi"*. (Grahn, 2005) Man valde att inrikta sig på personer med utmattningsdepression, eftersom detta är närbesläktat med posttraumatisk stress (Grahn, 2005, sid. 248).

Som bakgrund till Alnarps rehabiliteringsträdgårdar beskriver Grahn vårdinstitutioner och äldreboenden, som enbart tillgodoser vårt visuella sinne. Alternativt upplevs krävande för sjuka människor. Men det finns även de terapiträdgårdar som endast fokuserar på aktivitet, men där man har missat att utforma trädgårdsrummet. Grahn menar att alla sinnen, samt muskelposition och balans behöver kunna aktiveras i trädgården (Grahn, 2005, sid. 248-249).

Grahn har utformat en pyramid modell, som visar människors känslighet för fysisk-social omvärld. Hans modell visar att när en person har en låg psykisk kraft, så är också känsligheten för ens omvärld störst. I pyramidens botten finns det inåtriktade engagemanget, här vill personen vara för sig själv och slippa nya intryck. I detta stadiet får naturen inte vara för kravfylld, utan enkel, tydlig och positiv. Basens bredd symboliserar patientens sårta

vilket i detta stadie innebär att sårytan är väldigt stor. På nästa nivå i pyramiden befinner man sig på det emotionella deltagandet, här börjar man intressera sig för det som händer runt omkring, men man orkar inte vara aktivt deltagande. Här kan det få hända lite mer i miljön och man kan hitta stöd i marker med betesdjur (Grahns, 2005, sid. 249-250).

Pyramidens tredje nivå består av aktivt deltagande. Här kan man gärna vara kreativ på ett förutsättningslöst sätt, som inte kräver att man producerar någonting. Här kommer trädgårdsarbetet in, samt omvårdnaden av mindre relativt kravlösa djur. Lite högre upp i samma nivå, kan man vara med andra människor i olika aktiviteter och miljöer. Men man kan ha problem att genomföra saker. Högst upp i pyramiden hittar vi utåtriktad engagemang, här klara man av att genomföra saker och man känner sig psykiskt stark (Grahns, 2005, sid. 251).

Grahns menar att man vid beskrivningen av ett grönområde eller park kan urskilja 8 karaktärer, så som rofylldhet, rymd, atrikedom och vildhet. Dessa karaktärer tilltalar även de mest stressade människorna. De personer som inte är fullt så stressade tilltalar även av allmänning och kultur. Därefter kan vissa även tilltalar av samvaro. (Grahns et al i Grahns, 2005, sid. 251). Parken och trädgården får en högre attraktionsförmåga ju fler av de åtta karaktärerna som återfinns där. Detta eftersom det ger möjlighet för människorna att samspela med miljön på flera plan (Grahns, 2005, sid. 251).

Grahns har varit med och grundat Alnarps rehabiliteringsträdgårdar, där de tar emot patienter med stressrelaterade åkommor, som utmattningsdepression. I flera fall handlar det om högpresterande människor som inte orkar någonting längre (Maslach i Grahns, 2005, sid. 257).

Här går rehabiliteringen och forskningen samman i arbetet med trädgård, natur, djur och kompetent personal (Grahns, 2005, sid. 257). Det är viktigt att anpassa behandlingen efter vilken nivå i pyramiden som patienten befinner sig på, då deras studier pekar på att naturens påverkan är olika stark, beroende av en persons livssituation och plats i pyramiden.

"Behandlingen grundar sig på att människan och naturen ska ses i balans. Kraven från naturen ska balanseras mot människans egen förmåga." (Grahns, 2005, sid. 258). Årstiderna blir en viktig del i rehabiliteringen, eftersom de visar på att var sak tar sin tid och patienterna ofta har skyndat på saker tidigare. Början av terapin går ut på att lära patienterna att stanna upp och ta tillvara på nuet. Här kan målet vara att patienten ska orka ta sig ut till rehabiliteringsträdgården och bekanta sig med området. Därefter utökas aktiviteterna och kan till exempel bestå i att sköta djuren eller gallra i skogen. På sikt orkar patienterna mer och det blir viktigt med sjukgymnastik. Därefter kan det handla om att så ett frö och driva upp plantan, för att kunna se symboliken i vikten av att ta hand om sig själv. Därefter utvecklas aktiviteterna till att innefatta hantverk, odling och eget experimenterande. Det är viktigt att alla moment som utförs känns meningsfulla, bland annat för att terapeuten ska kunna motivera patienten (Grahns, 2005, sid. 259).

Av de många patienter som har behandlats under åren, så upplever samtliga (100%) att de mår bättre. För 76% av patienterna har man kunnat minska ersättningen från försäkringskassan, eftersom de mår så pass mycket bättre att de har kunnat återgå till arbete, studier eller arbetsträning alternativt står i kö till detta (Grahns, 2005, sid. 259). Personalen i Alnarps rehabiliteringsträdgård har sedan tidigare flera års erfarenhet från sjukvården och de är alla förvånade över hur mycket snabbare de genomgripande förbättringarna sker i trädgårdsmiljön, gentemot den traditionella sjukhusmiljön (Abenius et al i Grahns, 2005, sid.

259). Grahn med flera tror att det främst handlar om att trädgården får flera av de läkande processerna att samverka. Han pekar även på inslag som motion och dagsljus (Grahn, 2005, sid. 259).

När de anlade terapiträdgården, lät de tyngdpunkten ligga på växtligheten. De eftersträvade lummighet och organiska former. Besökarna ska kunna röra, lukta och smaka på det som växer där. *"I denna trädgård ska människor med många olika behov kunna finna stöd för aktiva och passiva rehabiliterings former individuellt och i grupp"*.(Grahn, 2005, sid. 254)

Arbetet i Alnarps rehabiliteringsträdgård

På Alnarp bedriver man vit behandling (*behandling bedriven av sjukvårdspersonal*) i grön utemiljö. Tidigare har man arbetat med stressrelaterade diagnoser som utmattning och depression. Forskningen har visat på bra resultat i användandet av gröna utemiljöer mot stress och utmattning. Nu vill Region Skåne använda Alnarp som forskningsarena och har därför låtit verksamheten övergå från patienter med stressrelaterade sjukdomar till patienter som drabbats av stroke (Sundberg, 2013-05-16, muntligen).

Alnarp har flera kompetenser inom arbetslaget, som består av psykoterapeut, arbetsterapeut, sjukgymnast och läkare som tillhör den "vita sidan". De två anställda som sköter grönyrtorna är även med i rehabiliteringen. Anna Sundberg som är undersköterska, massör, trädgårdsmästare, florist och trädgårdsingenjör och därför står mellan det vita och det gröna, samt Frederik Tauchnitz som är landskapsarkitekt och trädgårdsarbetare (Sundberg, 2013-05-16, muntligen).

Patienterna har till stor del utgjorts av kvinnor och det har överlag varit väldigt ambitiösa människor som har tänkt på andra framför sig själva. Då det är väldigt viktigt med balans mellan aktivitet och vila, har personalen ibland gått in och brutit i en aktivitet, om de har ansett det lämpligt. Det är väldigt viktigt att patienterna inte ta över skötselansvaret för trädgården, utan istället enbart fokuserar på att ta hand om sig själva. Skötseln av trädgården ligger på landskapsarkitekten och trädgårdsingenjören (Sundberg & Tauchnitz, 2013-05-16, muntligen). I den ena delen av trädgården har de gjort en mental uppdelning för patienterna, mellan som de kallar det "human beeing" och "human doing", vilket innebär avkoppling och aktivitet. I den avkopplande delen "human beeing" finns hammocken som har varit en av favoritplatserna för de stressade deltagarna. För när gräset var uppvuxet syntes man inte, men kunde fortfarande höra (Sundberg & Tauchnitz, 2013-05-16, muntligen). I denna del av trädgården har man även haft en promenadslinga utformad som en loop, vilket innebär att man kan gå in och ut på samma ställe. Detta är väldigt bra för patienter som har svårt att orientera sig. Men då detta inte har behövts har man valt att öppna upp parkrummet på flera ställen (Tauchnitz, 2013-05-16, muntligen).

I den del av trädgården som inriktar sig mot "human doing", har man testat att arbeta med utformningen efter ett påstående från en amerikansk forskare. Hon menade att allt som behövs för att göra en terapiträdgård är några betongrör och jord. Detta uttalande tyckte man från början var lite provocerande, men man valde ändå att testa det till viss del. Detta resulterade i ett antal kvadratiska odlingslådor på olika höjd i ett rutmönster. Odlingslådan på 90-100 centimeter har blivit en favorit bland patienterna. Här kan man stå och bara känna på jorden,

om man inte vill plantera. Detta är något som har tilltalat de flesta, men det är inte alla som uppskattar att smutsa ner sig (Sundberg & Tauchnitz, 2013-05-16, muntligen). Liksom projektet i Jönköping, så påtalar de också här vikten av att använda sina sinnen.

Ytan med växtbäddarna är avdelad med en vattenkanal. Här är tanken att vattnet ska dra en gräns mellan arbete och vila. Man ska kunna vara delaktig utan att vara aktiv i arbetet (Sundberg & Tauchnitz, 2013-05-16, muntligen).

Det är tack vare växthuset som de kan ha en året runt verksamhet. Patienterna får vara med och så och ta sticklingar, som de sedan kan ta med sig hem. Många aktiviteter kring odling känns ofta meningsfulla. Det är även många som slarvar med maten när de är stressade, så de fokuserar rätt mycket på mat och att använda sig av råvaror från trädgården, där de ser till att ha någonting för varje säsong (Sundberg & Tauchnitz, 2013-05-16, muntligen).

Växthuset fungerar även som ett rum för återhämtning, där patienterna kan sitta tillsammans och bada fotbad, eller får vara för sig själva en stund. Utifrån ser man att det är någon i växthuset, men man ser inte hur personen mår. Att kunna tillåta sig att slappa av, är en väldigt viktig del i behandlingen. Flera av patienterna tycker att det kan vara avkopplande att prata om växterna, för att få igång ett neutralt samtal, som inte rör dem själva (Sundberg, 2013-05-16 muntligen).

Även djur kan vara ett väldigt stort värde i behandlingen. På Alnarp har man haft kaniner och höns, samt en hund och en katt. Flera deltagare har även haft önskemål om en häst. Djuren kan utgöra en bra anledning att lämna gruppen en stund och få vara för sig själv, utan att någon undrar. Samtidigt som det sker en tyst kommunikation mellan deltagaren och djur (Sundberg & Tauchnitz, 2013-05-16, muntligen).

Behandlingen för de stressrelaterade patienterna har pågått i tolv veckor. Under denna period har de fasats in i rehabiliteringen genom att börja med ett besök första veckan, för att sedan öka på succesivt. Därefter har de fasats ut på samma sätt. Flera av de mest stressade deltagarna har valt att böja i deras skogsodling. Detta är en kravlös yta som kräver minimalt med skötsel. Här finns det olika ätbara växter, som körsbär, hallon, amerikanska blåbär med mera. Angränsande till denna yta finns den ”Skånska savannen”. Denna yta har varit omtyckt av deltagare, då man kan gå in i den höga växtligheten, sätta sig ner och ”försvinna” (Sundberg, 2013-05-16, muntligen).

Även vinterträdgården har varit väldigt populärt att vistas i. Främst under vår och höst innan det är för varmt. När de startade, hade de en väldigt begränsad budget, vilket har lett till att de har arbetat mycket med återvunnet byggmaterial till växthus (Sundberg & Tauchnitz, 2013-05-16, muntligen).

På frågan vad de tror är viktigt att tänka på i stadsmiljö, för att hämma stress påtalar Anna Sundberg vikten av mångfald, bland såväl växter som djur. Men även att man bör utgå ifrån vad som redan finns på platsen och ta tillvara det, samt att man hittar trygga platser för vila och återhämtning (Sundberg, 2013-05-16, muntligen).

Care farms (naturunderstödd rehabilitering på landsbygd)

Care farms är idag ett väl etablerat begrepp i flera Europeiska länder, så som Nederländerna och Norge och är även på gång i Storbritannien (Hassink et al i Hine, Peacock, Pretty, 2008, s247) och Sverige, genom naturunderstödd rehabilitering (vårdgivarwebben skåne, [online]

2013-05-28). Care farms eller sheltered farms, är en kombination av lantbruk och dagvård. Här ställer lantbrukaren om sin gård för att ta emot brukare med olika problem, däribland utmattningsdepression. Det finns två varianter av Care farms, den ena har jordbruket som sin huvudsysselsättning, medan den andra inriktar sig i första hand på vården. Men både vård och jordbruk är viktiga delar i de båda inriktningarna (Abramsson, Tenngart, 2003 s 21-22).

Målet är att genom lantbruksaktiviteter ge möjlighet till hälsa, samt sociala och utbildningsmässiga fördelar för en bred grupp av människor, med olika diagnoser som depression, arbetsrelaterad stress, inlärningssvårigheter, drogproblem mm. Konceptet består av samarbetet mellan lantbrukarna, personal från social- och hälsosektorn samt deltagarna (Hine, Peacock, Pretty, 2008, s247).

Care farming ger möjlighet att kombinera vård av människor med vård av marken. Samtidigt som det kan utgöra ett kostnadseffektivt alternativ för social rehabilitering (Hine, Peacock, Pretty, 2008, s247).

Men det kostar att ställa om sin gård till en care farm och deltagarna bidrar med en marginell produktionsökning. Inkomsterna kommer ifrån de avtal som skrivs med vårdinstitutionen (Abramsson, Tenngart, 2003 s 21-22).

Carefarms existerar till stor del trots politiska beslut och inte tack vare det (Hassink et al i Hine, Peacock, Pretty, 2008, s257). Alla care farms måste vara knutna till ett vårdhem, vilket ibland har fört med sig vissa problem, då vissa vårdhem har sett det som en konkurrerande verksamhet (Abramsson, Tenngart, 2003 s 21-22).

Olika care farms varierar i vilken typ av lantbruksarbete och vård de erbjuder. Men alla erbjuder de någon form av jordbruksarbete, med grödor, trädgårdsodling, boskap, djurhållning, maskiner eller skogsarbete. Alla care farms erbjuder även någon form av behandling (Hine, Peacock, Pretty, 2008, s247). På vissa gårdar består detta i social rehabilitering, genom umgänge med sina arbetskamrater och frånvaron av sjukvårdspersonal och saker som kan relatera till sjukvården (Elings et al i Hine, Peacock, Pretty, 2008, s247). På andra Care farms arbetar man istället med vården i centrum och låter jordbruksarbetet komma in enbart som en fördel för patientens välbefinnande och inte för production (Hine, Peacock, Pretty, 2008, s247).

Care farms skulle kunna utgöra en vinst situation för alla parter. Men det är flera huvudfrågor som behöver förbättras. Man behöver bli bättre på att upplysa om fördelarna med care farms, samt forska mer på ämnet (Hine, Peacock, Pretty, 2008, s247).

Grön rehabilitering efter befintliga förutsättningar

Landstinget i Jönköpings län bedriver under 2013-2014 ett pilotprojekt inom grön rehabilitering. Man har sett att det idag är ett glapp mellan sjukskrivning och återgång till arbete och att man genom grön rehabilitering kan erbjuda patienterna att delta i en mindre kravfylld insats under sin sjukskrivning (Jönköpingslandsting [online] 2013-05-17).

Syftet med projektet är *”att förbättra individens välbefinnande såväl psykiskt som fysiskt och därmed minska vårdbehovet och inte minst komma ett steg närmare arbetsmarknaden”* (Ljungdal, 2013, skriftligen).

Pilotprojektet bedrivs idag på länets båda naturbruksgymnasium i Tenhult utanför Jönköping och Stora Segerstad utanför Värnamo. Detta efter att Tenhult har efterfrågat samverkan med hälso- och sjukvården.

Arbetsgruppen i Tenhult består av fyra personer: Kristina Ljungdahl, projektledare och leg.

arbetsterapeut, Bove Åkesson, leg. psykolog, James Chadwick, trädgårdsmästare och Sofia Carlsson smådjursinstruktör.

Projektet *”riktar sig till personer med stressrelaterade besvär, långvarig diffus smärta samt lätta till medelsvåra depressioner och ångesttillstånd”* (Ljungdahl, 2013, skriftligen).

Projektet sker i grupp om för närvarande fem personer i Tenhult och fyra i Stora Segerstad. Gruppen träffas två gånger i veckan under tio veckor och varje tillfälle är på tre till tre och en halv timma. Det är viktigt att gruppen inte är för stor, om processen ska fungera under den här tiden det vill säga att varje deltagare får tillräcklig tid och utrymme (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen).

Innan en person blir antagen till projektet gör psykolog och arbetsterapeut ett hembesök, och frågar bland annat vad personen har för förhållande till natur, djur och trädgård. De gör även en bedömning av om personen kommer att klara av att ingå i en grupp och orkar ta sig ut till projektet och vara delaktig under tio veckor. Annars skulle behandlingen vara kontraproduktiv.

Gruppen är väldigt viktig för rehabiliteringen, då deltagarna har de stressrelaterade problemen gemensamt och ofta kan mötas kring detta, känna igen sig i varandra och utbyta tips. Men det är även väldigt viktigt att deltagarna känner sig trygga i gruppen (Åkesson, 2013-05-15, muntligen). Men det är en komplex diagnos, där man kan ha väldigt olika problem inom samma diagnos. Detta har tidigare medfört att det har varit svårt att hitta insatser som har hjälpt de här personerna. Flera av deltagarna har varit sjukskrivna eller haft symptom under lång tid, men man skulle kunna tillämpa de här rehabiliteringsinsatserna även förebyggande för personer som är i riskzonen.

En av dagarna ligger huvudfokus på samtal i grupp och den andra dagen ägnas varannan vecka åt djuren och varannan vecka åt växterna. Men de betonar att man inte kan se det som en vit, respektive grön dag utan att de arbetar med ett koncept. Man kan inte lyfta fram en del av verksamheten, utan allting vävs samman och alla delar är lika viktiga för strukturen. (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen).

De tar alltid en naturpromenad, som ofta bjuder in till lite mer ostrukturerade samtal, enskilt eller i grupp, medan de strukturerade sessionerna sker inomhus. Men de betonar vikten av att variera samtal med promenader, för att varva psykisk och fysisk ansträngning, då detta ger olika typ av trötthet och även ger en komplexare bild av deltagaren, en bild som kan visa hur det ser ut för dem och vad som kan ställa till det för dem (Åkesson & Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen).

Även djuren spelar en viktig roll i rehabiliteringen. Så väl de vilda som de har chans att se i skogen, som de tama som de har tillgång till, i Tenhult, på minizoo. Där har de allt från reptiler till gnagare, får och getter. De har även haft möjlighet att besöka stallet. De inleder projektet med en rundvandring bland djuren, där deltagarna har möjlighet att titta, klappa och mata. Här känner handledarna av gruppen, vilka djur deltagaren föredrar och eventuellt är rädda för. Olika personer reagerar olika på djuren och handledarna vill inte skapa onödigt stress (Ljungdahl & Karlsson, 2013-05-15, muntligen). Men Sofia som djurinstruktör känner sina djur väldigt väl och vet vilka individer som är lämpliga att ha med i arbete.

Kaninerna är ofta med under samtalen inomhus då detta har en lugnande effekt på deltagarna. Men det har de inte gjort någon vetenskaplig observation på här. Det finns

däremot tidigare studier kring djurs påverkan på människan (Åkesson, 2013-05-15, muntligen). Det är bra för deltagarna att få göra någonting med djuren, som mata eller hjälpa till och städa. Gruppens kontinuerliga uppgift består i att mata fåren. Annars går de väldigt mycket efter deltagarnas önskemål och rör sig mycket i den omkringliggande naturen, med skog och dal (Ljungdahl & Karlsson, 2013-05-15, muntligen).

Med växterna arbetar de väldigt säsongsbetonat och anpassar aktiviteterna efter årstid och vad gruppen kan och vill göra. Även här arbetar de mycket med sinnena. Deltagarna får gnugga på bladen och dofta och smaka på det som är ätbart. Den första gruppen som började i januari fick till exempel ta sticklingar och beskära träd. De ska även få så frön, skola om och sköta växterna och ha sin egen projektabatt med grönsaker och sommarblommor (Chadwick, 2013-05-15, muntligen). Den här typen av uppgifter har fungerat väldigt bra, då det inte behöver vara så komplicerat, utan handlar om att vara här och nu och låta saker ta sin tid. De fokuserar inte på slutresultat, utan *”att vägen fram till målet är det viktiga”* (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen). Men *”det enkla är ofta det jobbiga”* (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen) för de här deltagarna och de arbetar mycket med sin självbild, att försöka möta sig själva där de befinner sig. En del behöver upptäcka sina sinnen på nytt och lära sig att se det som sker runtomkring dem, kunna tillåta sig att bara vara (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen).

Man kan inte säga att någon del är viktigare i behandlingen, utan det är helheten som gör det.

Metoden för arbetet har de delvis hämtat från Alnarps rehabiliteringsträdgård, Botaniska i Göteborg samt annan relevant forskning som finns att tillgå. I övrigt använder de sig av egna erfarenheter och de möjligheter och resurser som finns att tillgå.

Till skillnad från till exempel Alnarp har de inte byggt några miljöer, utan använder sig av det som redan finns (Ljungdahl & Chadwick, 2013-05-15, muntligen).

Handledarnas och deltagarnas gemensamma kunskaper vägs samman och blir den stora vinsten. Teamet har inte lärt upp varandra inom sina olika professioner utan alla är bra på sin profession och har förståelse för syfte, mål och för individen. Men de betonar att det är viktigt att lära känna varandra och utveckla teamkänslan vilket är ett ständigt pågående arbete för att integrera och få förståelse för varandras speciella kunskaper inom teamet (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen).

För att få delta i projektet, krävs remiss från en vårdenhets. Kristina Ljungdahl har tidigare arbetat som rehab samordnare och använder det nätverk av Rehabsamordnare och samverkan med Försäkringskassan som finns inom Landstinget. Detta har varit och är till stor hjälp. Det är inte svårt att hitta deltagare. Det svåra har varit att få upp ögonen för grön rehabilitering hos de som remitterar patienterna, då det är helt nytt i länet.

Men frågan kan väckas på olika vägar. Det är till exempel en del arbetsgivare som har ringt och även försäkringskassan har visat intresse. När någon har börjat remittera, så har det rullat på för då har de förstått vad det handlar om och hur det går till (Ljungdahl & Åkesson, 2013-05-15, muntligen). Enligt Göteborgs botaniska som driver en permanent verksamhet med grön rehabilitering, ökar efterfrågan mer och mer. På längre sikt ser Kristina Ljungdahl även ett behov av att utbilda chefer och arbetsledare kring vad stressrelaterad ohälsa är, men detta är än så länge bara tankar. Men man ser generellt i den svenska sjukskrivningsstatistiken att den psykiska ohälsan ökar, vilket också har lett till ett ökat politiskt intresse (Ljungdahl,

2013-05-15, muntligen).

Projektet inleddes i januari och därför är det för tidigt att dra några slutsatser kring resultat än så länge, då de bara har hunnit avsluta en grupp i Tenhult och är inne på den andra och tredje. Enligt Göteborgs botaniska så tar det cirka två år innan man kan börja se några tydliga resultat. Projektet i Jönköpings län kommer att pågå till maj-juni 2014 (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen).

Det är svårt att säga någonting generellt om deltagarnas bakgrund. Men det har visat sig att flera av deltagarna har vuxit upp på landet, samt att det överlag är många akademiker (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen).

För många av deltagarna har trädgården blivit ett kravfyllt projekt, någonting som är modernt, där man förväntas prestera och visa upp. Där målet blir det perfekta och inte vägen dit. I Grön rehab får man istället träna på att hitta tillbaka till glädjen och lusten med en trädgård, genom att träna på att rota runt i jorden och vänta på att det ska växa, lära sig att använda sina sinnen igen och uppleva. Att se sin omvärld på ett nytt sätt och ta tillvara på små mikropauser till exempel på bussen, istället för att genast planera för nästa steg (Chadwick, Ljungdahl & Åkesson, 2013-05-15, muntligen).

De som släpptes iväg efter första omgången kommer alla att komma tillbaka till antingen jobb eller studier men det är en lång väg tillbaka och ingen är färdigbehandlad efter insatsen, men de har kanske hittat en annan bild av sig själva och känner sig mera i balans (Ljungdahl, 2013-05-15, muntligen).

På frågan hur man kan använda sig av grön rehabilitering i stadsmiljön, så tänker psykolog Bove Åkesson att all grönska borde minska stressnivån, att oavsett vad man plockar in, så borde man få en dämpande effekt. Även trädgårdsmästare James Chadwick tror att träden är väldigt viktiga. På frågan om vad de tror om allmän odling i offentliga parker, så är båda positiva. Bove Åkesson menar att möjligheten till att själv få hålla på och plantera har en lugnande effekt även om det inte är i ens egen trädgård. Han säger även att det specifika i deras projekt inte är miljöerna, utan aktiviteterna och att detta kanske är något som man skulle kunna arbeta med även i stadsmiljö (Åkesson & Chadwick, 2013-05-15, muntligen). Men de menar även att man måst vara medveten, för att kunna tillgodogöra sig sin gröna miljö (Åkesson, Ljungdahl & Chadwick, 2013-05-15, muntligen).

Parallellt med projektet ska det även göras en kvantitativ och kvalitativ utvärdering. De ska testa enkätfrågorna på nuvarande deltagare, för att sedan genomföra själva undersökningen med start i höst. Efter behandlingen ska de göra en långtidsuppföljning på patienterna 6 och 12 månader efter avslutad behandling. De kommer att titta på hur patienterna upplever sin hälsa, stressnivå och smärta, samt hur stressrelaterade symptom och vårdkonsumtion kan minska. De vill även se hur det går för patienterna att återgå till studier eller arbete. Syftet är att hitta en framgångsrik behandlingsform mot stress, då detta är ett ökande samhällsproblem. De hoppas även på att det nuvarande projektet ska kunna övergå i en permanent verksamhet (Hegen, 2013-05-16, muntligen).

Diskussion och slutsatser

Vilken inverkan har gröna miljöer på stress och hur kan de användas för att förbygga och behandla stress?

Resultaten av mina litteraturstudier och intervjuer visar på en tydlig koppling mellan användandet av vår gröna utemiljö och stress. Grahn och Stigsdotter (2003) kunde i sina undersökningar se en tydlig skillnad i stressnivå, hos de som utnyttjade sin närliggande grönmiljö regelbundet, jämfört med de som gjorde det väldigt sällan.

Detta förstärks av Miyazakis (utan årtal) och Hartigs (2005) respektive forskningar, där de har gjort fysiologiska mätningar, som visar på naturens stressreducerande effect.

En viktig del för att förebygga stress, ligger i tillgången och utformningen av vår bostadsnära utemiljö och att få människor att använda den regelbundet.

Enligt Grahn och Stigsdotter (2003) är det tidsbrist, avstånd och känsla av utsatthet som är orsaker till att många människor inte utnyttjar sin gröna utomhusmiljö. Både tidsbrist och avstånd borde kunna överbryggas genom en mer kvalitativ miljö i nära anknytning till bostaden. Vilket man borde arbeta mer med både när det gäller befintliga bostadsområden, men inte minst när det kommer till nybyggnation. Här borde man föra samman tankar kring restaurativa miljöer med grön rehabilitering, för att skapa stressförebyggande vardagsmiljöer. Detta skulle kunna yttra sig i mångfunktionella kvalitativa miljöer, som kan erbjuda både aktivitet och vila, ge möjlighet till sociala sammanhang eller en stund för ensamhet. Jag tänker mig att man tar sig tid att besöka sin utemiljö om den är tillräckligt attraktiv och lättillgänglig.

När det kommer till känslan av utsatthet, menar Grahn och Stigsdotter (2003) att detta främst är ett problem under våra mörka timmar. Men eftersom vi har ett stort antal mörkertimmar i Sverige, så blir det väldigt påtagligt. Vad skulle hända om fler besökte parken under de mörka timmarna? Skulle en större grupp människor kunna motverka känslan av otrygghet och tillsammans med bra belysning kunna locka fler till att använda sin park även på kvällstid? Men hur kan vi landskapsarkitekter arbeta för att locka dit de första människorna och skulle kvällsanvändning kunna ha samma restaurativa egenskaper som användning i dagsljus? En annan idé vore att anlägga mindre gröna lunchrum i staden, för att få fler människor att gå ut en stund mitt på dagen. Detta skulle kunna bli en naturlig samlingsplats, eller en möjlighet till egentid, samtidigt som det blir en paus från arbetet. Enligt Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) så behöver en yta inte vara särskilt stor för att vara restaurativ. Detta borde vara till stor nytta i dagens samhälle, där förtätning blir allt vanligare samtidigt som Hartig (2005) menar att det kan vara svårt att få loss mark till större grönområden då det ligger olika ekonomiska intressen i den. Detta är någonting som nyheterna har belyst de senaste veckorna, då de har pekat på bristen av skolgårdar i städer. Både Hartig (2005) och Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) visar på hur vår koncentrationsförmåga stärks vid vistelse i grön miljö, samt betonar vikten av regelbunden återhämtning. Detta är därmed någonting som verkligen inte borde få prioritera bort, utan snarare borde satsas mer på.

Men hur kan utemiljöerna finansieras? Kanske är detta någonting, som företagen skulle kunna vara med och sponsra i form av stressförebyggande åtgärder, för att få en friskare

personal. Detta skulle i sin tur kunna generera en högre lönsamhet. Både Miyazaki (utan årtal) och Grahn och Stigsdotter (2003) föreslår en förändring av de ekonomiska medlen. Kostnaden för behandling av stress kan minskas, till förmån för grön utemiljö. Detta menar de skulle reducera sjukvårdskostnaderna eftersom miljöerna kommer att förebygga stress.

Hur kan vi då plocka in inslag och tankar från grön rehabilitering i restaurativa miljöer i staden?

Grahn (2005) beskriver hur de lät växterna vara i fokus, vid anläggandet av Alnarps rehabiliteringsträdgård, samt vikten av organiska former och sinnesstimulerande design. Detta tas även upp av Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) som betonar en god utformning och medvetna materialval. Vikten av att få arbeta med sina sinnen är någonting som är återkommande inom grön rehabilitering och tas upp både av Ljungdahl (2013) samt Sundberg (2013). Detta är någonting som jag tänker mig borde vara lätt att applicera på våra offentliga grönmiljöer, genom olika växters struktur, doft och eventuellt framkallande av ljud. Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) menar dessutom att en naturlig plats kan variera i storlek, liksom engagemanget som kan vara allt ifrån plantering, till en promenad, eller bara blicka ut över naturen från ett fönster. Även psykologen Bove Åkesson (2013) tror att möjligheten att kunna plantera har en väldigt lugnande effekt, även om det inte är i ens egen trädgård. Detta är kanske någonting som man borde arbeta mer med i anläggandet av nya bostadsgårdar, men det kanske även skulle gå att använda i stadsmiljö? Projektgruppen i Jönköping (2013) påpekar vikten av att skapa aktiviteter i den offentliga grönmiljön. Kanske skulle möjlighet till plantering kunna vara just en sådan sak. Alla vill kanske inte ha en egen trädgård, eller kolonilott. Utan för vissa kanske det handlar om möjligheten till avkoppling genom att pyssla lite med växterna, eller bara få gräva i jorden.

Jag funderar över hur dessa tankar står i relation till mycket av det som anläggs i offentliga miljöer idag?

Jag upplever fler av vår tids stadsmiljöer som rätt stela och hårdgjorda, med en påtaglig brist på växter. Där de många gånger enbart fyller en visuell funktion. Detta tycks gå emot de karaktärer som Grahn (2005) och Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) förespråkar för en rekreativ miljö. Detta samtidigt som vi förtätar och de befintliga miljöerna borde få en allt viktigare roll i bevarandet av en grön stad.

Forskningen på grön rehabilitering mot stressrelaterade åkommor på Alnarp är numera avklarad. Region Skåne har beslutat om att använda Alnarps rehabiliteringsträdgård, för just forskning och stresspatienterna har nu bytts ut mot stroke patienter. Men hur kan intresset för grön rehabilitering väckas runt om i landet? En stor skillnad mellan Alnarps rehabiliteringsträdgård och det projekt som bedrivs i Jönköping, är att på Alnarp anlade man en trädgård, om än med begränsad ekonomi. Medan man i Jönköping startade ett projekt på länets båda naturbruksgymnasium. Här har man inte skapat några nya miljöer för verksamheten, utan använder sig av det som fanns sedan tidigare av växthus och djur. Vad det gäller personalen så är trädgårdsmästaren och smådjursinstruktören som står för den gröna biten sedan tidigare anställda på gymnasiet. Man använder sig alltså av kompetens från huset som har kombinerats med vit personal i form av projektledare och psykolog. Jag tänker mig att detta är en projektvariant som skulle kunna vara gångbar även i andra landsting där man har passande miljöer och förutsättningar för det.

Ljungdahl, Åkesson och Chadwick (2013) betonar att det är vägen fram till målet som är det viktiga i grön rehabilitering och inte själva målet i sig. Åkesson och Chadwick (2013) betonar även vikten av att vara medveten, för att kunna tillgodogöra sig sin gröna miljö. Hur kan dessa tankar överföras på dagens i många fall karriärsinriktade stadsmänniskor, där varje ledig stund ofta används till att planera nästa händelse? Där flertalet personer troligtvis tittar mer på sin mobil, än landskapet utanför bussfönstret, där parken ofta blir en genväg från plats till plats och många människor knappt hinner uppfatta vad som blommar?

Jag tror att Care farms är någonting som vi skulle kunna använda oss av i större utsträckning. Kanske är det just den integrationen med växter och djur som kan få oss att slappna av och släppa allt för en stund och tillåta oss själva att bara vara.

Avslutande reflektioner

Jag blev inte särskilt förvånad över de resultat jag kom fram till i mitt arbete, som visade på en tydlig koppling mellan grön utomhusmiljö och positiv påverkan på stress. Som Miyazakis (utan årtal) tar upp, har människan trots allt tillbringat större delen av sin evolutionära livstid i samspel med naturen. Jag tycker därför att det är rätt självklart att vi inte är anpassade till att leva stadsmiljö.

Jag tycker att det skulle vara intressant med liknande stressrelaterad forskning på små restaurativa miljöer i staden, likt den som Hartig (2005) och Miyazaki (utan årtal) har utfört i större grönmiljöer. För att se om man genom vistelse i dessa kan erhålla liknande avstressande effekt, som under en skogspromenad, eller om livet runtomkring blir för påtagligt. Vad det gäller mitt arbete, borde jag överlag ha börjat tidigare, dels med val av ämne, samt en undersökning av hur mycket fakta som fanns tillgängligt. Då hade jag haft mer tid på mig att formulera om min frågeställning och fundera över kärnan i den.

Det hade även varit en fördel om jag hade gjort mina intervjuer tidigare, då det nu blev väldigt lite tid för korrekturläsning och ändringar av dem.

Källförteckning

Otryckta källor

Muntliga källor

Rehabiliteringsgruppen i Jönköpings län:

Carlsson, Sofia, smådjursinstruktör, Jönköping, personlig intervju, 2013-05-15

Chadwick, James, trädgårdsmästare, Jönköping, personlig intervju, 2013-05-15

Ljungdahl, Kristina, projektledare & leg. arbetsterapeut, Jönköping, personlig intervju, 2013-05-15

Åkesson, Bove, leg. psykolog, Jönköping, personlig intervju, 2013-05-15

Hegen, Malin, ansvarig för den kvantitativa utvärderingen av projektet, Jönköping, telefon, 2013-05-16

Alnarps rehabiliteringsträdgård:

Sundberg, Anna, florist, massör, trädgårdsingenjör, trädgårdsmästare & undersköterska, Alnarp, studiebesök i grupp, 2013-05-16

Tauchnitz, Frederik, landskapsarkitekt & trädgårdsarbetare, Alnarp, studiebesök i grupp, 2013-05-16

Elektroniska källor

Good garden, hälsoträdgårdar [online]

Nås via: <http://goodgarden.se/halsotradgardar/> [tillgänglig 2013-05-25]

Grahn, Patrik; Stigsdotter A, Ulrika (2003) *Landscape planning and stress*, Urban och Fischer Verlag.

Nås via: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866704700199> [tillgänglig 2013-05-27]

Hine, Rachel; Peacock, Jo & Pretty, Jules, (2008) *Care Farming in the UK: Contexts, Benefits and Links with Therapeutic Communities*, therapeutic communities, international journal of therapeutic communities

Nås via: <http://www.eftc-europe.com/tcjournal/issues/29.3.pdf#page=29> [tillgänglig 2013-05-28]

Jönköping landsting, grön rehabilitering [online]

Nås via: <http://www.lj.se/infopage.jsf?nodeId=40949> [tillgänglig 2013-05-17]

Mellgren, Fredrik (2013), *Psykisk ohälsa fortsätter öka*, Svenska dagbladet, 2013-02-15 [online]

Nås via: http://www.svd.se/nyheter/inrikes/psykisk-ohalsa-fortsatter-oka_7919176.svd [tillgänglig 2013-05-26].

Miyazaki, Yoshifumi, (utan årtal) "*Science of Nature Therapy*", Center for Environment, Health, and Field Sciences Chiba University

Nås via: [http://www.fc.chiba-u.jp/research/miyazaki/picture/natural%20therapy\(07.06\)_e.pdf](http://www.fc.chiba-u.jp/research/miyazaki/picture/natural%20therapy(07.06)_e.pdf) [tillgänglig 2013-05-20]

Naturunderstödd rehabilitering, [online]

Nåsvia: https://www.skane.se/sv/Webbplatser/Valkommen_till_Vardgivarwebben/Utveckling__projekt/sjukskrivningsprocess/Rehabiliteringsgarantin/Naturunderstodd-rehabilitering-pa-landsbygd/ [tillgänglig 2013-05-28]

Vårdguiden, Stockholms läns landsting, [online]

Nås via: www.vardguiden.se [tillgänglig 2013-05-28]

Tryckta källor

Abramsson, Karin & Tenngart, Carina (2003) *Grön rehabilitering, Behov, förutsättningar och möjligheter för en grönrehabiliteringsmodell*, Förstudie för grön rehabilitering 2003, LRF Sydost; Institutionen för landskapsplanering Alnarp.

Grahn, Patrik (2005), kapitel 14 *Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar*, i Johansson, Maria & Küller, Marianne (RED.) (2007 [2005]), *svensk miljöpsykologi*, Poland: Pozkal, Studentlitteratur.

Hartig, Terry (2005), kapitel 15 *Teorier om restorativa miljöer, -förr, nu och i framtiden*, i Johansson, Maria & Küller, Marianne (RED.) (2007 [2005]), *svensk miljöpsykologi*, Poland: Pozkal, Studentlitteratur.

Kaplan, Rachel; Kaplan, Stephen & Ryan, Robert L (1998) *With People in mind: design and management of everyday nature*, United States of America: Island press.

Cullberg, Johan (2001 [1984]), *Dynamisk psykiatri, natur och kultur*, 6:e upplagan, sid.57-58

Bilaga . Intervjufrågor Jönköping

Vad har patienterna för bakgrund?

Vilken är den vanligaste diagnosen/ problemet hos patienterna?

Hur många har stressrelaterade problem?

Hur länge har de varit sjukskrivna?

Hur lång remiss tid är det till er och vem remitterar patienterna?

Hur lång behandling räknar ni generellt med?

Har ni tittat på tillgången av grönmiljö, där patienterna bor?

Vad vet ni om patienternas tidigare användning av sin gröna miljö?

Hur ställer sig försäkringskassan till detta?

Hur går behandlingen till?

Är det någon del i behandlingen som ni anser vara viktigare än någon annan?

Var har ni hämtat idéerna/ modellen till verksamheten ifrån?

Arbetar ni med samma behandlingsmodell oberoende av diagnos? Stress till utbrändhet.

Skiljer sig behandlingen åt mellan Tenhult och Stora Segerstad?

Hur ser ni på utvecklingen av grön rehabilitering, vad kan förbättras och vad är på gång?

Hur ser ni på förebyggande åtgärder mot stress?

Utifrån era erfarenheter, vad tror/tycker ni att man skulle kunna använda sig av i utformningen av den urbana bostadsmiljön för att förebygga stress, med hjälp av gröna miljöer?